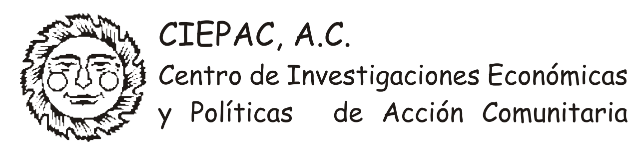
Psicólogo Clínico Luis Vallester Psic.vallester@hotmail.com

Introducción a la SALUD MENTAL







Texto:
Constanza y Gabriela

Diseño e Ilustraciones:
Gabriela

Ilustraciones en estrés postraumático:
Gabriela y Jorge Francisco Aguilar

Corrección de Estilo
Jorge Francisco Aguilar

CIEPAC, A.C.
Centro de Investigaciones Económicas y Políticas de Acción Comunitaria
ciepac@laneta.apc.org
www.ciepac.org

Calle La Primavera #6, Barrio La Merced
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas
México C.P. 29240

Introducción a la Salud Mental - Mayo 2005

Agradecemos a las siguientes Agencias y Fundaciones
por su apoyo para la edición de este material:
CAFOD (Inglaterra)
Desarrollo y Paz (Canadá)
KAIROS (Canadá)
Global Human Rights (USA)
Mexico Solidarity Network - Solidago Foundation (USA)
Public Welfare Foundation (USA)
CMC (Holanda)

ÍNDICE

Introducción General....pp.4

1 **LA SALUD MENTAL**....pp.5
Introducción....pp.7
¿Qué es la Salud Mental?....pp.9
La Llanta de la Salud Mental....pp.11
Las Situaciones-Causa....pp.14
La Persona....pp.17
Daños a la Salud Mental....pp.19
La Comunidad....pp.21

2 **LA GUERRA DE BAJA INTENSIDAD**....pp.25
Introducción....pp.27
¿Cómo empezó esta historia?....pp.29
¿Qué es la Guerra de Baja Intensidad?....pp.37
Objetivos de la GBI....pp.39
Estrategias de la GBI....pp.44
La Guerra Psicológica....pp.47

3 **EL MIEDO**....pp.51
Introducción....pp.53
Tipos de miedo....pp.55
¿El miedo es siempre negativo?....pp.56
Partes del miedo....pp.57
El miedo y la Guerra de Baja Intensidad....pp.58
Consecuencias del miedo....pp.60
¿Cómo podemos afrontar el miedo?....pp.64
Trabajar los miedos....pp.67

4 **EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**....pp.69
Introducción....pp.71
¿Qué es el estrés postraumático?....pp.73
¿Qué es un evento traumático?....pp.73
Tipos de eventos traumáticos....pp.77
¿Cuándo podemos decir que una persona
tiene estrés postraumático?....pp.78
Los eventos traumáticos en la Guerra de Baja Intensidad....pp.79

INTRODUCCIÓN GENERAL

La importancia de la Salud Mental es un tema que nos ha preocupado y ocupado en estos años. La Guerra de Baja Intensidad, que constantemente incide en la vida diaria de las comunidades, ha generado situaciones difíciles dentro de ellas y entre las personas afectadas, en tanto que les provoca heridas emocionales.

Muertes, desplazamientos, amenazas, torturas, entre otras situaciones graves, han sido resultado de constantes ataques perpetrados contra los pueblos indígenas a lo largo y ancho de su historia.

Estos manuales son el resultado del trabajo de Salud Mental que hemos desarrollado junto con algun@s compañer@s con quienes también compartimos este camino. No se trata de una herramienta exclusiva para aquell@s que trabajan directamente con la Salud Mental, sino que es un aporte para cualquiera que busque comprender los procesos que vive, además de ser una herramienta para fortalecer cada una de las actividades realizadas en cualquier área de trabajo y en nuestra cotidianidad.

Tener Salud Mental es indispensable para el buen desempeño de nuestras actividades, para nuestro crecimiento y fortalecimiento individual y para lograr una mejor relación con nuestras familias, comunidades, grupos de trabajo, organizaciones y, principalmente, con nosotr@s mism@s.

Esperamos que este material sea de interés y, sobre todo, de utilidad para l@s lector@s y tod@s aquell@s personas y grupos donde y con quienes nos relacionemos.

1

LA SALUD MENTAL

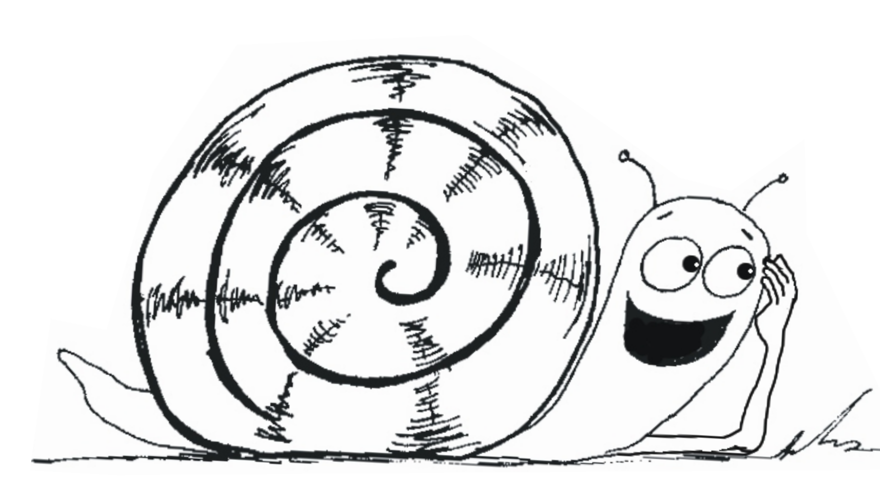
Psicólogo Clínico Luis Vallester Psic.vallester@hotmail.com

INTRODUCCIÓN
LA SALUD MENTAL

Tener Salud Mental significa estar en completo bienestar físico, emocional, mental y social.

La Salud Mental consiste en la forma como nos relacionamos con nosotr@s mism@s y con las personas que nos rodean, como nuestra familia y nuestra comunidad, cuando tenemos Salud Mental nuestras relaciones con la familia, con la comunidad y con nosotros mismos nos traerán bienestar: estaremos tranquilos, contentos, nuestro corazón estará en paz. En cambio, cuando nuestra Salud Mental está afectada no tenemos una buena relación con quienes nos rodean ni con nosotros mismos y nos dañaremos, viviendo constantemente preocupados, tristes, enojados, etc.

Sin embargo, no debemos temer o rechazar a quien padece una enfermedad mental, todos y todas en algún momento de nuestra vida hemos padecido o podríamos padecer alguna.

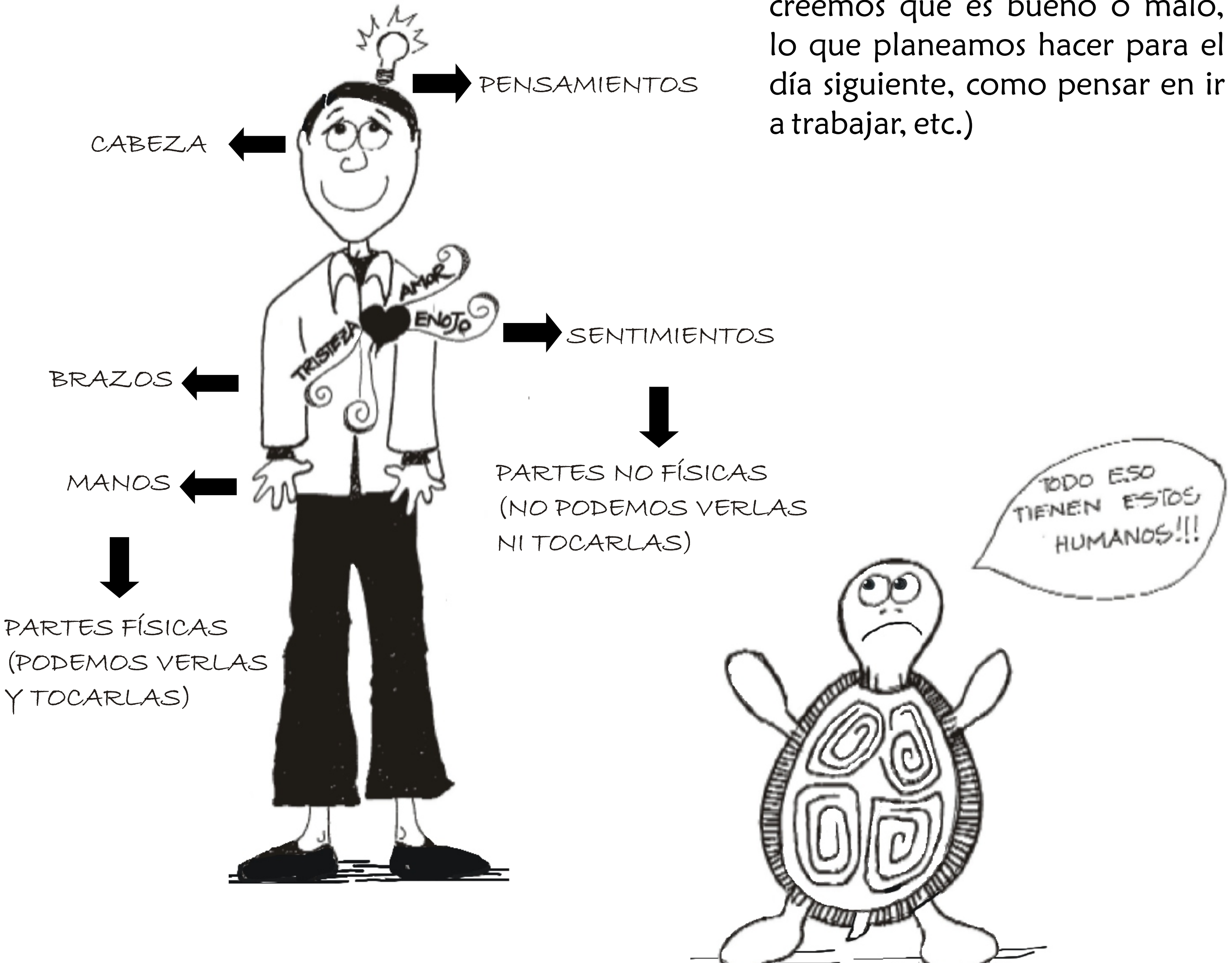


Por eso es importante saber qué significa la Salud Mental y así poder acompañar y comprender a quienes tenemos cerca, fortaleciéndonos junto con ell@s.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Las personas tenemos partes físicas y partes no físicas. Las partes físicas son las partes de nuestro cuerpo que podemos ver y tocar, como nuestros brazos y piernas. Algunas que no las podemos tocar pero sabemos están dentro, como nuestro corazón o nuestros pulmones.

Las partes no físicas, son las que no podemos ver ni tocar, como nuestros SENTIMIENTOS o EMOCIONES (amor, tristeza, alegría, enojo...) y nuestros PENSAMIENTOS (lo que creemos que es bueno o malo, lo que planeamos hacer para el día siguiente, como pensar en ir a trabajar, etc.)



Además, los seres humanos tenemos diferentes CONDUCTAS, (todo lo que hacemos), como ir a trabajar a la milpa, comer, ir a la escuela, etc. También lo que dejamos de hacer (como no asistir a una reunión, no dormir, no ir por el agua, etc.)

La **SALUD MENTAL** trata de ver todo esto junto, lo que las personas: pensamos, sentimos y hacemos.

Lo que PENSAMOS
(los PENSAMIENTOS: esto está bien o mal, me gusta o no me gusta, qué voy a hacer mañana, etc.)

Lo que SENTIMOS
(los SENTIMIENTOS: amor, tristeza, alegría , coraje, etc.)

Lo que HACEMOS
(La CONDUCTA: trabajar la milpa, ir por leña, bailar en la fiesta, pintar una cerca, asistir a una reunión, etc.)







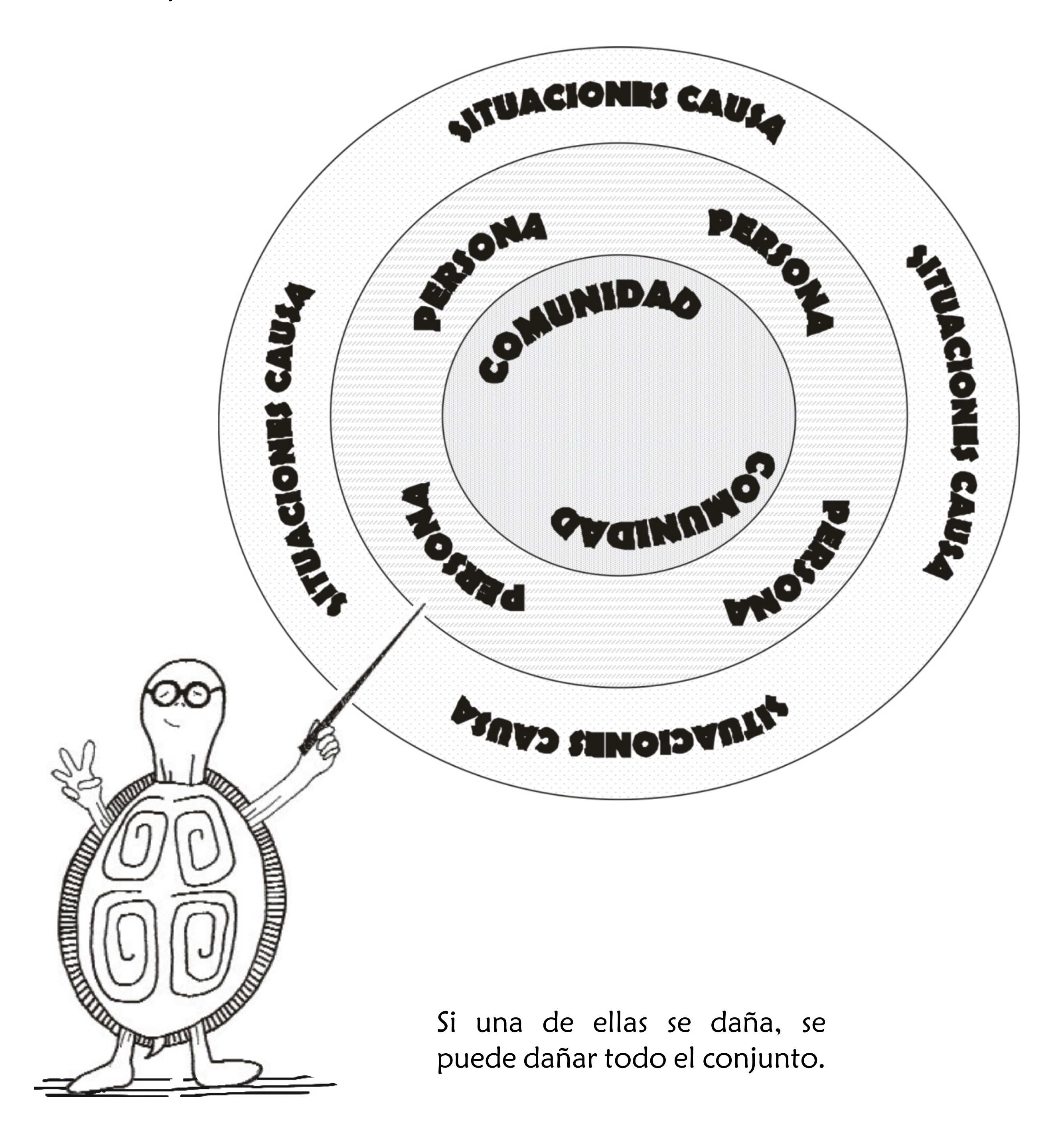
LA CONDUCTA (o lo que hacemos...)

Es importante darnos cuenta de nuestra conducta, de nuestros actos, de lo que hacemos y lo que dejamos de hacer: Si a una persona le pasó algo y de pronto no es como era antes, si ha cambiado, y estos cambios le están afectando en su vida, podemos saber que algo va mal en su pensamiento o en su sentir.



LA LLANTA DE LA SALUD MENTAL

Vamos a imaginarnos que la salud mental es como una gran llanta, compuesta de tres partes o capas que no pueden separarse: Las situaciones causa, la persona y la comunidad. Cada una de ellas es importante para ver de qué manera se puede dañar nuestra salud Mental.



Si una de ellas se daña, se puede dañar todo el conjunto.

Es como todas las cosas, por ejemplo, si a un coche se le poncha una llanta o se le descompone el motor no podrá funcionar adecuadamente hasta que la parte dañada se repare.



Así, cuando nuestros sentimientos, pensamientos y conductas están tranquilos entonces tenemos buena Salud Mental y cuando lo que sentimos o pensamos es tan fuerte que hace que nuestra conducta cambie, nos cause problemas con nuestra familia, con nuestra comunidad y con nosotros mismos, entonces decimos que tenemos algún problema de la Salud Mental.



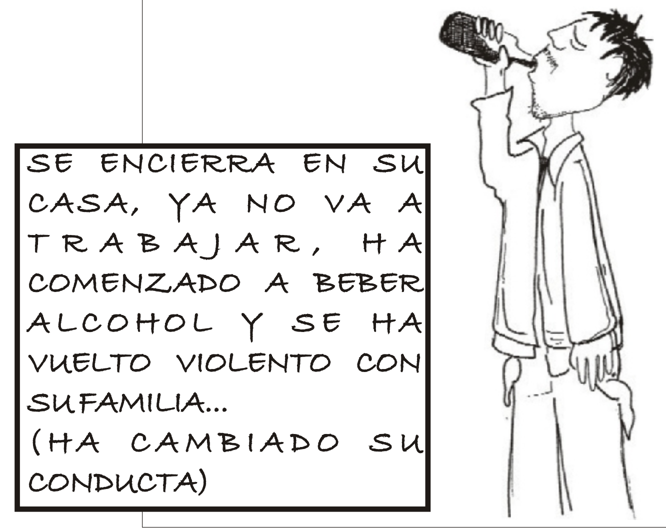
Si una persona siente miedo, cambia su conducta, ya no sale, no va a la milpa, no va a las reuniones, llora, se encierra. Por eso debemos estar atentos a las conductas, a lo mejor la persona no nos dice que tiene miedo, a lo mejor no nos cuenta lo que piensa, pero podemos notar que algo anda mal si modifica su comportamiento.

Veamos la historia de Pedro...









LAS SITUACIONES-CAUSA



La primera parte de la llanta de Salud Mental es la de las Situaciones-Causa, esta es la parte que podemos ver más fácilmente.

Aquí entra todo lo que vivimos, las situaciones buenas y las malas también. Son cosas que nos pasan y que están fuera de nosotros, es decir que nosotr@s no las decidimos ni las hacemos, pero sí las experimentamos.

Por ejemplo, una situación buena que vivimos es cuando hay buena lluvia en tiempo de siembra y una situación mala es cuando hay sequía. La situación causa es que haya o que no haya lluvia, esto tiene una consecuencia en la persona, en su cambio de ánimo, en su comportamiento, etc.



Todas las situaciones que vivimos, buenas o malas, tienen consecuencias en nosotr@s, pues nos provocan alegría, tristeza, ansiedad, enojo, esperanza, etc.

En el ejemplo anterior, la situación-causa es que haya o que no haya lluvia y la consecuencia se da en el estado de ánimo de la persona. Uno se pone contento y el otro se pone preocupado, y así pasa siempre, todas las situaciones causa, provocan algo en las personas.

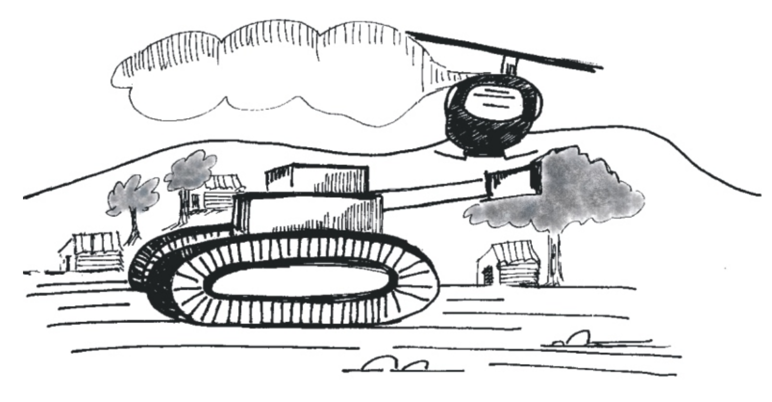


Las consecuencias son los resultados de una acción, Es lo que sentimos, pensamos o hacemos después de que vivimos algo.

Otros ejemplos de situaciones causa:



ESTAR PRESO



LA MILITARIZACIÓN

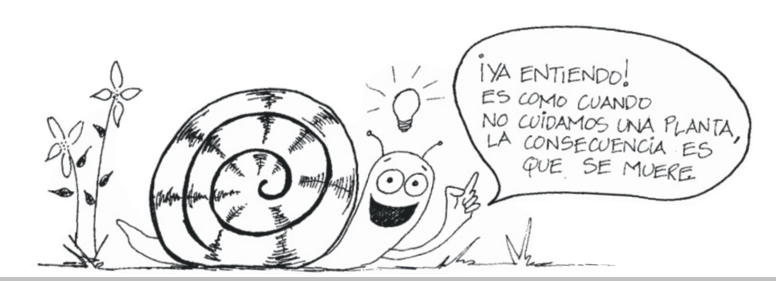


TENER BUENA COSECHA

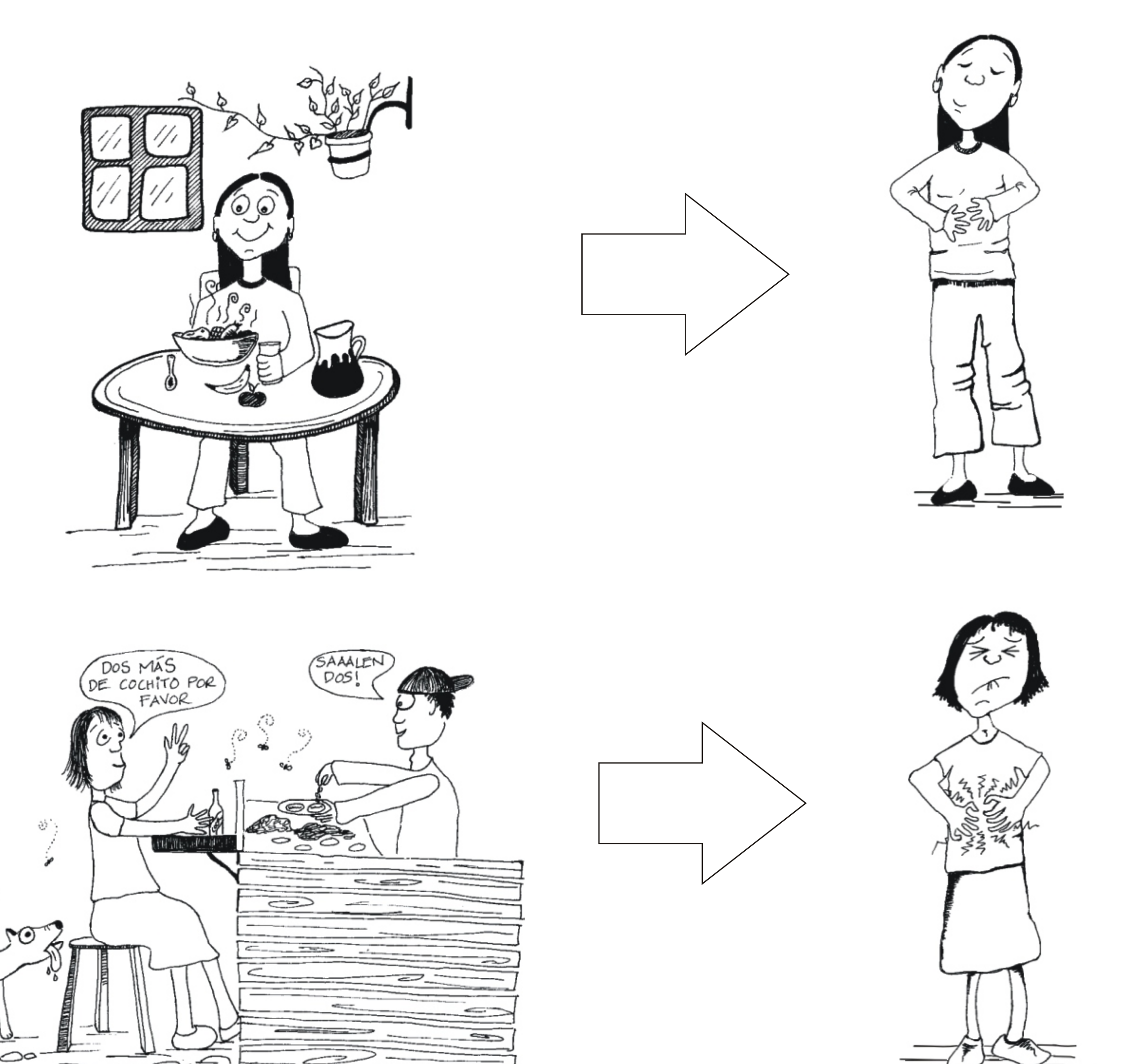
Las llamamos

Situaciones-Causa

porque son el origen de muchos de nuestros sentimientos, pensamientos o conductas, es decir, afectan positiva o negativamente nuestra Salud Mental.



Podría pasar algo parecido con la salud física, por ejemplo, si nos alimentamos adecuadamente estamos sanos, y si no lo hacemos nos enfermamos.



¿Qué situaciones-causa vivimos en nuestra comunidad que afectan la Salud Mental?

LA PERSONA

Esta es la segunda parte de la llanta de Salud Mental, es la de en medio.





Antes vimos que hay situaciones positivas o negativas que afectan nuestra Salud Mental. Cuando estas situaciones no son positivas pueden causarnos problemas en nuestro sentir o en nuestro pensar dañando también nuestra conducta.

PARAMILITARES BUSCAN A JOSE...

1 SITUACIÓN-CAUSA

2 DAÑA EL SENTIR

JOSÉ SIENTE MIEDO, TRISTEZA, NERVIOS

ES COMO UNA CADENA

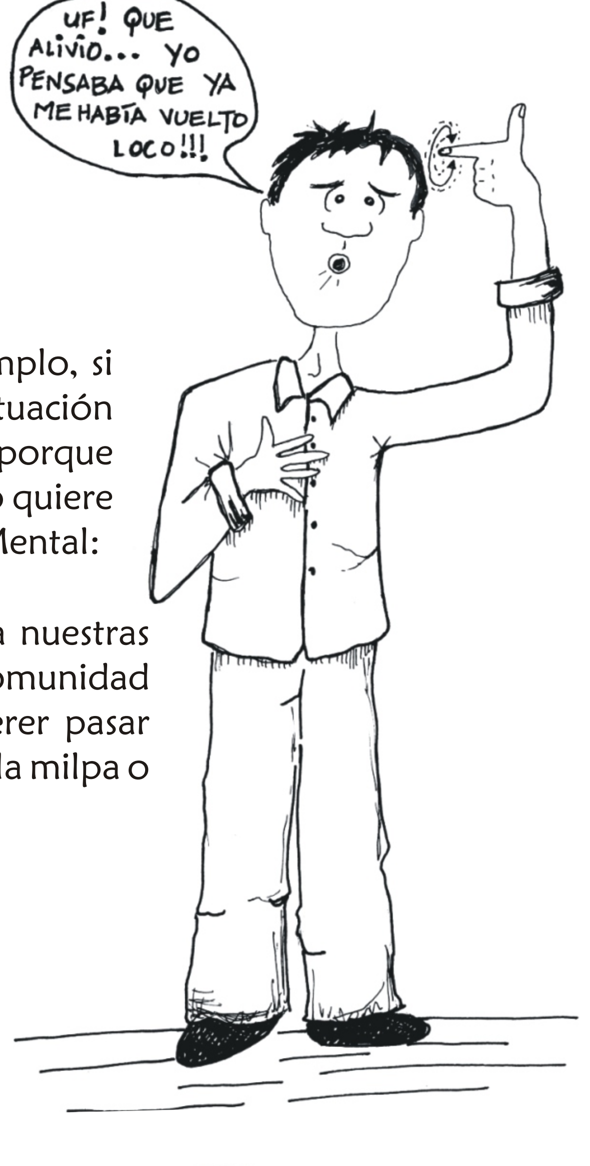
3 DAÑA EL PENSAMIENTO

PIENSA QUE VA A MORIR, QUE YA NO HAY SOLUCIÓN

TOMA MUCHO, LE PEGA A SU MUJER

4 DAÑA LA CONDUCTA

¡¡¡CUIDADO!!!
No todos los problemas en nuestro sentir, en nuestro pensar o en nuestra conducta son daños de la Salud Mental.



Algunos de estos problemas son normales. Por ejemplo, si todos en una comunidad vivimos una misma situación difícil, todos tendremos respuestas parecidas, porque tuvimos un problema que a todos nos afecta, esto no quiere decir que tengamos un problema con nuestra Salud Mental:

Si el ejército llega a nuestra comunidad y entra a nuestras casas, ¿quién no tiene miedo? Las personas de esa comunidad van a estar nervios@s un tiempo, no van a querer pasar delante de los soldados, les va a dar susto ir sol@s a la milpa o por la leña, no van a poder dormir bien, etc.

En este caso tener miedo es una respuesta normal ya que estamos viviendo una situación difícil. No se trata de un daño a la Salud Mental.



Y entonces, ¿CUANDO HABLAMOS DE UN DAÑO A LA SALUD MENTAL?

A veces, los problemas que nos causan esas situaciones, no se van cuando la situación desaparece, sino que nos quedan por largo rato.

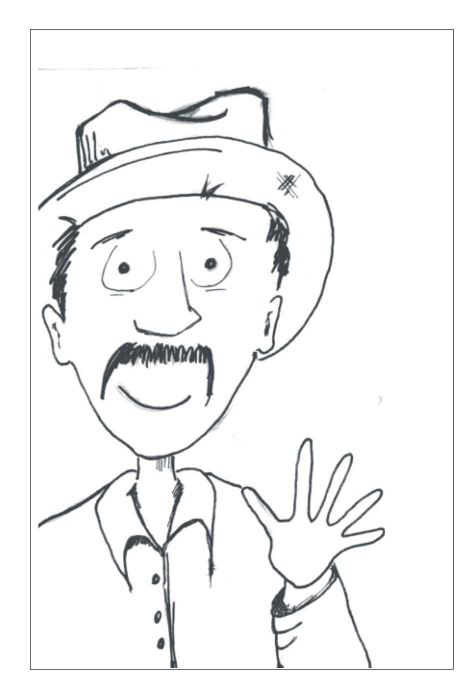




Si esto pasa ya no es un problema normal, sino que se trata de un problema en nuestra Salud Mental

Hablamos de un daño a la Salud Mental cuando hace tiempo que vivimos la situación difícil y aún no nos aliviamos, Por el contrario, empeoramos dañándose nuestros sentimientos, pensamientos y conducta.

EJEMPLO:



ESTE ERA JUAN PÉREZ, UNA PERSONA NORMAL QUE TENÍA UNA BUENA FAMILIA, TRABAJABA SU MILPA, ASISTÍA A LAS REUNIONES DE SU COMUNIDAD Y ERA PROMOTOR DE EDUCACIÓN...



HASTA EL DÍA EN QUE HUBO UN DESALOJO EN SU COMUNIDAD... JUAN SE ASUSTÓ MUCHO, PENSÓ QUE LO IBAN A MATAR Y SE PUSO MUY NERVIOSO.



ASÍ ESTÁ JUAN PÉREZ DESPUÉS DEL DESALOJO QUE SUCEDIÓ HACE CINCO MESES ¿CÓMO LO VEN?

La situación que vivió Juan Pérez ha cambiado su sentir (siempre está triste, está nervioso y con miedo todo el tiempo), ha cambiado su pensar (cree que van a volver por él, piensa que juntarse con los compañeros le va a traer problemas, piensa que la organización ya no sirve...) Y ha cambiado también su conducta (ya no sale, no va a las capacitaciones ni a las reuniones, maltrata a su familia, no platica con sus compañeros...)



La Situación-Causa, ha provocado un problema de Salud Mental en la persona. Podemos decir que su Salud Mental está dañada.

El resultado de este daño es que la persona cambia su vida diaria y se le hace difícil vivir con normalidad.

La tercera parte de la llanta de la Salud Mental es la **COMUNIDAD**

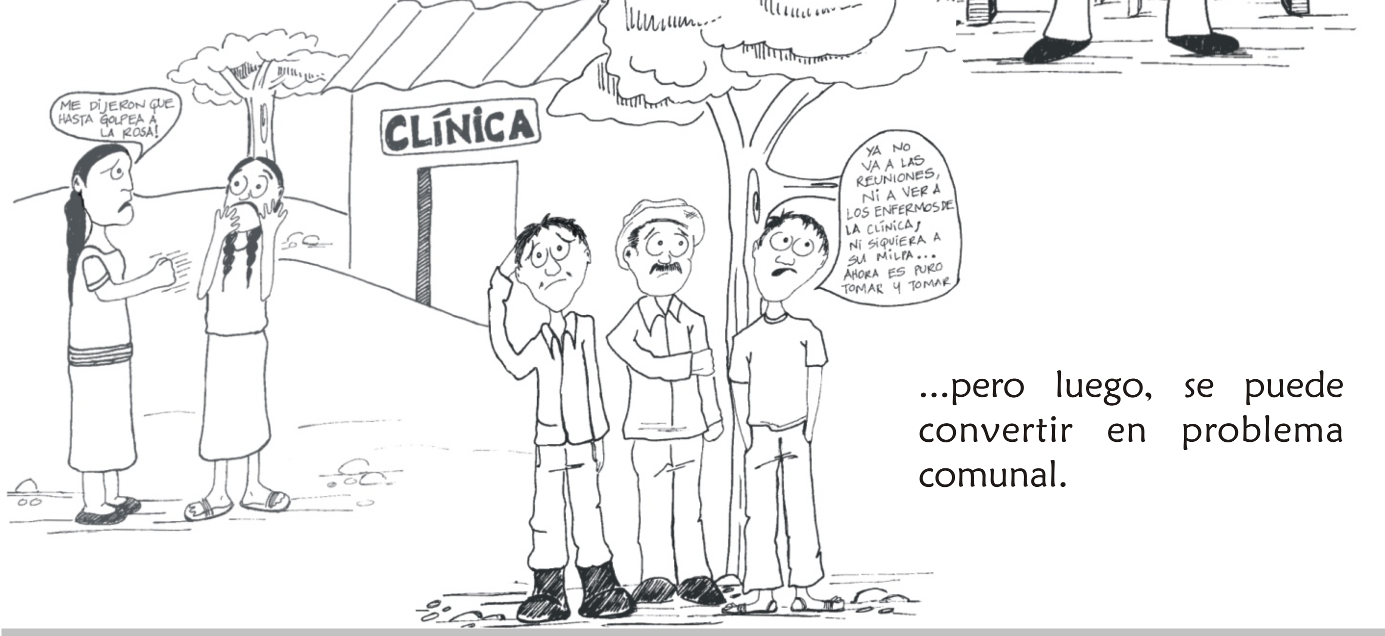




Algunas situaciones que vivimos no sólo causan daños en una sola persona, sino que afectan a la Comunidad entera. Esto puede ser de dos formas:

1
Porque si algunas personas de la comunidad están dañadas, también se daña a la comunidad.

Si en nuestra comunidad hay personas que toman mucho, primero, es problema de la persona, de la familia...



...pero luego, se puede convertir en problema comunal.

2

Porque una situación está dirigida contra la comunidad en general.



Si hay un desalojo, será toda la comunidad la que quede dañada desde un principio.

Por otro lado, si la comunidad tiene buena Salud Mental nos ayuda a estar unidos, a trabajar juntos, a organizarnos, a crear cooperativas. Las autoridades se preocupan por apoyar a quien más lo necesita.



Es por esto que la COMUNIDAD se convierte en un apoyo muy importante para la persona. La mejor medicina que vamos a encontrar para el trabajo de Salud Mental es la comunidad.

Si en la comunidad encontramos el apoyo necesario será más fácil que encontremos recursos en nosotros mismos y en los demás para enfrentar las dificultades, superar situaciones difíciles y lograr una transformación de nosotr@s mism@s y ayudar a los demás.

Finalmente la **LLANTA DE SALUD MENTAL** queda así:

